

No. 19 Th. X, Januari 2015

ISSN 1907-297X



Paradigma

JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN KONSELING

**Dampak Perbandingan sosial Terhadap Penguatan Diri
pada Mahasiswa Praktikum Konseling Individual**

**Peran Guru BK Terhadap Peserta Didik yang Lambat
Belajar**

**Kesesatan Berpikir dalam Proses Bimbingan dan
Konseling**

Rendahnya Minat Siswa terhadap Layanan Konseling

**Intervensi Psikologis Menggunakan Metode
Psikoedukasi**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Paradigma

JURNAL PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN KONSELING

Terbit dua kali setahun setiap bulan Januari dan Juli

- Diterbitkan oleh : Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
- Pelindung dan Penasehat : Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Yogyakarta
- Penanggung Jawab : Ketua Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Penyunting Ahli : Prof. Dr. Siti Partini, SU
Dr. Muh. Farozin, M.Pd.
Dr. Suwarjo, M.Si.
- Pemimpin Redaksi : Dr. Budi Astuti, M.Si.
Sekretaris Redaksi : Sigit Sanyata, M.Pd.
Sugiyanto, M.Pd.
- Anggota Redaksi : 1. Yulia Ayriza, M.Si.
2. Dr. Muh. Nurwangid, M.Si.
3. Dr. Rita Eka Izzaty, M.Si.
4. Farida Agus Setiawati, M.Si.
5. Sugiyatno, M.Pd.
6. Agus Triyanto, M.Pd.
- Setting dan Layout : Endro Parjoko, SE.

Alamat Redaksi :

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp/Fax. (0274) 542183 psw 1312 E-mail: paradigmabkfp@uny.ac.id

Redaksi menerima tulisan masalah Psikologi Pendidikan dan Konseling. Tulisan belum pernah dipublikasikan dengan panjang lebih kurang 15 halaman kuarto diketik spasi ganda, tulisan disusun dengan sistematika: Judul, Penulis dan Instansi Asal, Abstrak (dalam bahasa Inggris), Pendahuluan, Pembahasan, Penutup, Daftar Pustaka. Tulisan dilengkapi dengan biodata secukupnya.

DAMPAK PERBANDINGAN SOSIAL TERHADAP PENGUATAN DIRI PADA MAHASISWA PRAKTIKUM KONSELING INDIVIDUAL

Nanang Erma Gunawan
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract. *Counseling practice in the Guidance and Counseling study program by using real cases has long been applied as one of the strategies to facilitate students to do self-exploration of the problems they experience. However, studies on the impact of using real experience on positive self-views as students Guidance and Counseling are still limited. In this article, the author aims to describe the results of the impact exploration through practicum by using real problems based on individual student experiences when acting as counselees. All students have the ability to act as counselors, counselees and observers. Data was collected by interviewing fourteen students participating in individual counseling labs. In addition, students also write self-reports about the experience during the counseling lab and the impact they feel after undergoing the practicum. The results of the study show that when becoming a counselor practitioner, students learn from the skills of their friends who are seen as better and try to emulate them. When becoming counselees, the openness of the first counselee triggers the openness of the next counselee practitioner because he realizes that other friends are also open in the counseling practicum process. When becoming observers, students make comparisons between their performances on the performance of the observed counselor practitioner so as to motivate them to do self-enhancement. In this article, the dynamics of individual counseling practicums are analyzed by social comparison theory. Social comparison both downward, lateral and upward comparison are discussed and explained how social comparison has an impact on self-enhancement of individual counseling practicum students.*

Keyword: Social Comparison, Self-Enhancement, Individual Counseling Practicum

LATAR BELAKANG

Praktikum konseling individual menjadi bagian dari kurikulum program studi Bimbingan dan Konseling yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan layanan konseling (Mohamad & Mohamad, 2013). Sejak awal terbentuknya pendidikan konselor, praktikum konseling didesain untuk memperkuat kompetensi mahasiswa calon konselor sehingga kemudian dapat melakukan layanan konseling secara efektif. Penelitian tentang peningkatan kompetensi konseling didominasi oleh penelitian tentang strategi efektif untuk menjadikan mahasiswa konselor yang efektif di kemudian hari. Namun, bagaimana praktikum konseling menguatkan perkembangan dan pertumbuhan kemampuan diri mahasiswa masih sedikit mendapat perhatian, padahal dinamika praktikum dan dampak strategi penyelenggaraan pada praktikan berperan penting untuk melihat bagaimana sebuah praktikum berdampak pada mahasiswa sehingga dapat menjadi konselor yang efektif.

Setiap mahasiswa peserta mata kuliah praktikum konseling individual mendapat kesempatan untuk berperan menjadi konselor, konseli, dan pengamat. desain praktikum konseling individual dilakukan dengan menggunakan persoalan-persoalan yang nyata berbasis pengalaman individu yang berperan sebagai konseli. Menurut pendapat para mahasiswa, praktikan konseli yang menggunakan persoalan yang berbasis pada pengalaman nyata lebih memberikan dampak positif pada proses konseling terutama soal pengukuran subyektif tingkat ringan dan berat permasalahan, seberapa permasalahan itu terukur mengganggu, dan bagaimana permasalahan itu dapat dibantu di dalam proses konseling. Berbeda dengan penggunaan persoalan fiktif yang cenderung menyulitkan baik konseli maupun konselor karena efek

realitasnya perlu rekayasa yang rumit dalam berekspresi atau mengarang ceritanya.

Banyak pendapat ahli yang menyatakan bahwa menjadi klien adalah bagian penting bagi pertumbuhan diri konselor yang efektif (Corey, 2015). Menjadi konselor bukan berarti tidak pernah menjadi konseli, namun justru pengalaman menjadi konseli menjadi sumber pertumbuhan pribadi terutama untuk pengalaman eksplorasi diri dalam permasalahan yang sedang dialami. Selain memperoleh pengalaman menjadi konselor, mahasiswa pada program studi Bimbingan dan Konseling juga mendapat kesempatan untuk berperan menjadi seorang konseli karena model sistem praktikum didesain supaya mahasiswa mengalami kedua posisi tersebut. Selama dua orang berperan menjadi konselor dan konseli, mahasiswa lain berperan sebagai pengamat yang memberikan umpan balik terhadap pemeran konselor dan konseli. Biasanya, seperti yang dilakukan pada praktikum konseling individual program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta, observasi praktikum konseling individual mencakup pada lima tahap menurut beberapa sumber seperti Favier dkk. (2004), Hackney & Cormier (2005), Neukrug (2012), Sharf (2011), dan Ivey, Ivey, & Zalaquett (2013), yaitu: (1) Membangun hubungan dengan konseli, (2) Mengidentifikasi Permasalahan, (3) Pengukuran dan penetapan tujuan, (4) Intervensi (working stage), (5) Evaluasi, pengakhiran, follow up, atau referral.

Dari pelaksanaan-pelaksanaan praktikum konseling individual yang telah dilakukan, di akhir masa satu semester praktikum, mahasiswa sering memberikan testimony bahwa selama mengikuti mata kuliah praktikum konseling individual, mahasiswa memperoleh keuntungan ganda yaitu pengembangan pemahaman dan praktik melakukan konseling yang terasa lebih

efektif dan mendapat kesempatan untuk mendapatkan bantuan psikologis dari teman-teman sesama mahasiswa praktikan konseling. Mahasiswa mendapat pembelajaran yang menurut mereka penting melalui proses perbandingan sosial (*social comparison*) dengan membandingkan performa praktikum, jenis-jenis persoalan, dan strategi menghadapi persoalan mereka dengan teman sebaya sesama peserta praktikum sehingga membuat mereka merasa lebih mendapatkan penguatan diri (*self-enhancement*) setelahnya. Perbandingan sosial dipahami sebagai perbandingan yang dilakukan seseorang terhadap orang lain yang berhubungan dengan opini dan kemampuan (Festinger, 1954).

Sejak mulai bertumbuhnya studi tentang topik social comparison dalam bidang psikologi sosial dan kepribadian pada tahun 1954, satu artikel awal oleh Leon Festinger telah berkembang meluas dan terhubung dengan tema-tema social cognition, individual differences, developmental psychology, dan experimental social psychology. Ruang lingkup perhatian topik ini meliputi upaya-upaya untuk memahami bagaimana orang melakukan perbandingan sosial, mengapa mereka melakukannya, untuk mengetahui siapa yang melakukan perbandingan, dan dampak-dampak dari perbandingan itu (Gerber, 2018). Membandingkan diri dengan orang lain, baik secara sengaja maupun tidak sengaja adalah fenomena sosial yang mudah menyebar. Persepsi relative dapat mempengaruhi berbagai hal termasuk konsep diri seseorang, tingkat harapan, dan perasaan bahagia (subjective well-being). Dalam teorinya, Festinger (1954) memberikan hipotesis bahwa orang lain yang sama dengan seorang individu bermanfaat bagi individu tersebut untuk membuat evaluasi yang akurat akan kemampuan dan opini atas dirinya. (Sulls, Martin, & Wheeler, 2002).

Leon Festinger (1954), orang pertama yang mengenalkan teori perbandingan sosial atau social comparison, menyampaikan sembilan hipotesis. Ia menuliskan dalam artikelnya yang berjudul *A theory of social comparison processes*, bahwa:

1. Ia menyatakan bahwa manusia memiliki dorongan dasar untuk mengevaluasi pendapat dan kemampuan dan bahwa orang mengevaluasi dirinya melalui cara yang obyektif dan non sosial.
2. Festinger menyatakan bahwa jika tidak ada cara yang obyektif dan non sosial maka orang mengevaluasi opini dan kemampuannya dengan membandingkan dengan orang lain.
3. Bahwa kecenderungan untuk membandingkan seseorang dengan orang lain menurun manakala perbedaan diantara keduanya tentang opini dan kemampuan semakin melebar. Maksudnya adalah jika seseorang sangat berbeda dari seseorang, maka ia kecil kemungkinannya untuk membandingkan dirinya dengan orang itu.
4. Ada dorongan perbandingan searah ke atas dalam hal kemampuan, yang mana dorongan ini tidak ada dalam hal opini. Dorongan ini merujuk pada nilai yang berada pada selalu melakukan yang lebih baik terus menerus.
5. Ada hambatan non sosial yang menjadikan sulit atau bahkan tidak mungkin untuk merubah kemampuan seseorang. Hambatan ini biasanya tidak ada dalam perbandingan opini. Dengan kata lain bahwa orang dapat merubah opini mereka ketika mereka ingin, tetapi sebagaimana pun individu yang termotivasi untuk mengembangkan kemampuan mereka, ada jga elemen lain yang menjadikannya tidak mungkin.

6. Festinger berikutnya menghipotesiskan bahwa penghentian perbandingan dengan orang lain dibersamai oleh permusuhan atau kemunduran ketika perbandingan itu mengakibatkan konsekuensi yang tidak menyenangkan.
7. Faktor apapun yang meningkatkan pentingnya kelompok tertentu sebagai sebuah kelompok perbandingan dari beberapa opini atau kemampuan tertentu akan meningkatkan tekanan terhadap kesamaan kemampuan atau ipini di dalam kelompok. Jika kesenjangan timbul diantara evaluator dan kelompok perbandingan ada kecenderungan untuk mengurangi keluasan baik upaya untuk mempengaruhi orang lain, atau merubah pandangan pribadi mereka untuk mencapai kesamaan. Walaupun demikian, nilai penting, relevansi dan daya tarik untuk sebuah kelompok perbandingan yang mempengaruhi motivasi perbandingan yang asli, memperantarai tekanan terhadap kesamaan.
8. Jika orang yang sangat berbeda dari diri oini dan kemampaunseseorang dianggap berbeda oleh dirinya sendiri rentangan untuk dapat dibandingkan menjadi lebih kuat.
9. Festinger menyatakan bahwa ketika ada serangkaian opini atau tanggungjawab di dalam sebuah kelompok, kekuatan relative dari yang tiga manifestasi tekanan terhadap kesamaan akan berbeda untuk yang dekat dengan mode kelompok daripada yang jauh darinya. Keterbukaan terhadap mode akan memiliki kecenderungan yang lebih kuat ntuk merubah posisi orang lain, kecenderungan yang lebih lemah untuk mempersempit rentangan perbandingan, dan bahwakan kecenderungan yang lebih lemah untuk merubah opini mereka

Dalam konteks praktikum konseling individual pada program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta, para mahasiswa dikelompokkan ke dalam satu kelompok kecil yang terdiri dari 10 sampai 14 mahasiswa. Dari sejumlah mahasiswa ini, dapat dibayangkan bahwa masing-masing mahasiswa memiliki latar belakang, kemampuan, dan kecakapan berbeda untuk melakukan praktikum konseling individual walaupun mereka berasal dari angkatan kelas yang sama. Artinya, para mahasiswa dalam situasi kelompok dapat mengalami terjadinya perbandingan sosial yang berkaitan dengan konteks menjalankan praktikum konseling individual melalui fungsi-fungsi perannya yaitu sebagai konselor, konseli, dan pengamat. Dinamika yang terjadi di dalam kelas praktikum melibatkan aktif semua mahasiswa dan memahami bagaimana dinamika tersebut berjalan merupakan bagian yang penting bagi pelaksanaan praktikum sekaligus bagi jaminan kualitas pendidikan dalam bidang Bimbingan dan Konseling.

Melalui praktikum konseling individual, banyak mahasiswa menyampaikan kesan-kesan positif yang mereka dapatkan. Namun, mahasiswa belum dapat menjelaskan secara sistematis tentang dinamika yang mereka alami tentang dampak yang dirasakan. Padahal kejelasan tentang dinamika ini penting untuk melihat proses dan mengukur efeknya terhadap penguasaan materi praktikum dan perkembangan diri mahasiswa. Jika dampak yang dirasakan oleh mahasiswa dapat dianalisis secara konseptual, maka pemahaman yang runtut dapat diperoleh dan kemudian dapat digunakan pengembangan strategi praktikum konseling individual untuk mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini telah dilakukan dengan tujuan untuk mengeksplorasi dinamika perbandingan sosial

yang terjadi sehingga berdampak pada penguatan diri mahasiswa praktikan selama mereka berperan menjadi konselor, konseli, dan observer.

METODE

Empat belas mahasiswa semester enam direkrut dalam penelitian ini. Semua mahasiswa berkesempatan untuk melakukan praktik konseling baik sebagai konselor, sebagai klien, dan sebagai pengamat untuk mengobservasi teman yang sedang melakukan praktik konseling. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan penulisan self-report. Semua mahasiswa diwawancara mengenai apa yang dirasakan selama praktikum berlangsung, pengalaman apa saja yang dipandang penting dan berpengaruh kepada pemikiran dan perasaan mereka, bagaimana pengalaman menjadi konseli, bagaimana pengalaman itu berdampak pada diri mahasiswa observer, dan dinamika apa yang terjadi setelah melakukan observasi praktikum konseling yang dilakukan. Selain wawancara, peneliti mengumpulkan data melalui self-report yang dilakukan mahasiswa setelah dua minggu selesai menempuh mata kuliah praktikum konseling sekaligus sebagai triangulasi data. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis konten untuk mendapatkan penjelasan yang utuh dan mendalam mengenai dampak praktikum konseling individual terhadap perkembangan diri mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara dan self-report mahasiswa setelah perkuliahan praktikum selesai dilakukan. Secara umum, data yang diperoleh dari wawancara mencakup pengalaman para mahasiswa

mengikuti mata kuliah praktikum, baik ketika berperan sebagai konselor, konseli, dan pengamat. Sementara untuk self-report mencakup tentang bagaimana pengalaman-pengalaman itu berimplikasi secara positif pada diri mahasiswa.

Beberapa hal penting yang diperoleh antara lain meliputi: 1) Ketika menjadi konselor: Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam menjadi konselor, strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan, dan implikasi penerapan strategi yang digunakan terhadap peningkatan kemampuan dan keterampilan konseling. 2) Ketika menjadi konseli: Alasan apa yang mendasari mahasiswa sehingga bersedia menggunakan persoalan yang nyata dalam sesi praktikum konseling, bagaimana konseli merasa terbatu dengan adanya bantuan konselor, bagaimana mahasiswa melihat permasalahan yang dialami oleh teman lain, dan apa dampaknya ketika mahasiswa menggunakan permasalahan yang nyata dan apa yang mereka pelajari dari persoalan teman lain yang menjadi konseli. 3) Ketika menjadi observer: Apa saja yang observer anggap penting dari observasi yang dilakukan, bagaimana hal-hal penting itu mempengaruhi dirinya sebagai sesama praktikan, dan menurut mahasiswa, apa yang dirasakan tentang permasalahan yang mereka hadapi setelah mengikuti mata kuliah praktikum konseling individual.

Berikut ini adalah tampilan data yang diperoleh:

Posisi mahasiswa	Item pertanyaan	Rangkuman Respon mahasiswa
Praktikan konselor	1) Bagaimana pengalaman mahasiswa dalam menjadi konselor;? strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi kesulitan-kesulitan?; dan apa implikasi penerapan strategi yang digunakan terhadap peningkatan kemampuan dan	Mahasiswa merasa tegang karena masih bingung akan bertanya atau bicara apa; Belajar dengan mengamati teman; terdorong untuk berperforma lebih baik saat menjadi konselor lagi.

	keterampilan konseling?.	
Praktikan Konseli	2) Alasan apa yang mendasari mahasiswa sehingga bersedia menggunakan persoalan yang nyata dalam sesi praktikum konseling?; bagaimana konseli merasa terbatu dengan adanya bantuan konselor?; bagaimana mahasiswa melihat permasalahan yang dialami oleh teman lain; dan apa dampaknya ketika mahasiswa menggunakan permasalahan yang nyata?	Mahasiswa ingin persoalan yang mengganggu terselesaikan; Konselor yang empatik, perhatian, dan ramah menjadi poin penting dalam konseling; keterbukaan teman lain memotivasi untuk terbuka; persoalan yang nyata memicu rasa empati dan sangat membantu untuk perbaikan situasi yang sedang dihadapi.
Pengamat/ Observer	3) Apa saja yang observer anggap penting dari observasi yang dilakukan?; bagaimana hal-hal penting itu mempengaruhi dirinya sebagai sesama praktikan ?; apa yang dirasakan tentang permasalahan yang mereka hadapi setelah mengikuti mata kuliah praktikum konseling individual?	Performa konselor penting untuk pengembangan keterampilan, dan persoalan konseli bermanfaat untuk mengukur persoalan yang sedang dialami; keterampilan teman menjadi contoh untuk praktikum berikutnya, dan melihat persoalan teman yang lebih berat menjadikan bersyukur karena masalah teman terlihat lebih berat dibandingkan permasalahan yang dialami; Rasa senang karena memiliki cara pandang dan sikap yang berbeda terhadap persoalan yang sedang dialami, selain itu perubahan yang positif perlahan terjadi terutama dalam cara mensyukuri ketidakberuntungan diri.

Dalam praktikum konseling individual, para mahasiswa mendapatkan pengalaman timbal balik diantara peran yang dilakukan. Timbal balik maksudnya adanya kesalingan yang terjadi antar peran dan interaksi diantaranya sehingga menjadikan kontribusi yang saling mengisi diantara para peserta praktikum. Praktikan mendapati dari masing-masing peran tersebut mampu memberikan

perubahan yang positif sehingga mahasiswa merasa positif atas apa yang telah dilakukan dalam praktikum konseling.

Dengan memperhatikan terjadinya kesalingan peran diantara praktikan, maka analisis terhadap keberfungsian interaksi sosial didalamnya tidak dapat dipisahkan, terutama karena ini adalah mata kuliah yang berfokus pada penguasaan terhadap keterampilan tertentu dan sekaligus sebagai wadah untuk mengungkapkan persoalan yang menjadi perhatian individu, maka proses perbandingan sosial terjadi diantara para praktikan.

DISKUSI

Semua orang melakukan perbandingan sosial dan dipengaruhi oleh perbandingan tersebut. Pernyataan ini sejalan dengan model relasional kepribadian dari Lacan, Sullivan, sampai Klein. Orang tidak mengetahui kemampuan dan pendapat mereka, mengurangi perasaan mereka terhadap ancaman, atau meningkatkan diri mereka dengan merujuk pada diri mereka sendiri. Lain dari itu, perbandingan berperan dalam semua bagian dari identitas personal. Secara umum, perbandingan memberikan individu jendela untuk melihat realita dan meningkatkan pemahaman tentang diri sendiri. Namun demikian, ada dua pengecualian yaitu: pertama, orang mampu untuk memaksa perbandingan untuk sesuai dengan dirinya. Sebagai contohnya, seseorang dapat tidak memperhitungkan perbandingan yang tidak menyenangkan. Kedua, orang menggunakan strategi perbandingan yang nampak self-defeating, termasuk orang dengan gangguan makan dan orang dengan depresi.

Dalam tulisannya, Festinger (1954) menyebutkan bahwa awal perkembangan teori social comparison bermula dari eksplorasi tentang

bagaimana social comparison terjadi dalam kelompok-kelompok dan bagaimana comparison tersebut mengarah pada persatuan kelompok (Gerber, 2018). Festinger berpendapat bahwa comparisons muncul karena adanya kondisi ketidakpastian. Ketika kemampuan atau pendapat seseorang tidak dapat dan tidak diketahui. Sebagai contoh, seberapa benar pendapat saya? atau apakah saya pandai?.

Data diatas menunjukkan adanya situasi dimana sebagai mahasiswa praktikan, pada awalnya mereka mengalami ketidak pastian tentang apakah mereka mampu mempraktikkan peran sebagai konselor ataukah tidak sehingga memicu adanya ketegangan dan kebingungan. Mahasiswa sebelumnya baru memperoleh mata kuliah-mata kuliah teori dan praktikum konseling mikro. Sebenarnya, pada saat konseling mikro, mahasiswa sudah mempraktikkan sesi konseling yang kurang lebih sama dengan format praktikum konseling individual. Hanya saja, pada saat praktikum konseling mikro, mahasiswa masih sebatas mempraktikkan macam-macam keterampilan konseling. Seiring berkembangnya studi tentang social comparison, kini model social comparion telah berkembang lebih luas dari model Festinger dalam setting kelompok. Proses yang lebih luas dari social comparion terbagi menjadi empat bagian: Perbandingan dengan siapa, kenapa membandingkan, dampak membandingkan, dan siapa yang mungkin untuk melakukan perbandingan. Penelitian-penelitian kini tidak saja terbatas pada kemampuan dan pendapat saja, melainkan juga mencakup tentang mood, self-esteem, performance satisfaction, future career ntentions, dan furute performance intentions (Suls, Martin, & Wheeler, 2002).

Ketidakpastian yang dialami sebagai pelaku suatu kegiatan dapat dibilang wajar karena masih terbatasnya pengalaman mahasiswa dalam menjalankan sesi

konseling. Maka dari itu, proses saling mengamati, dan juga mengamati contoh yang diberikan oleh dosen menjadi modal pembelajaran mereka untuk kemudian menjalankan praktikum sebagai konselor. Dari proses pengamatan ini, maka terjadilah apa yang diatas dimaksud dengan perbandingan sosial tentang kemampuan. Mahasiswa mengamati teman yang lain yang menjalankan praktikum untuk kemudian digunakan untuk mengevaluasi diri apakah dirinya sudah menjalankan seperti yang dilakukan oleh temannya atau belum. Mahasiswa dapat melakukan perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) atau membandingkan dengan teman yang memiliki kemampuan lebih bagus, atau ke bawah (*downward comparison*) membandingkan dengan teman yang memiliki kemampuan yang lebih buruk. *Upward social comparison* didefinisikan sebagai perbandingan sosial yang dilakukan seseorang terhadap orang lain yang diyakini lebih baik dari dirinya. Sementara, *downward social comparison* adalah perbandingan sosial yang dilakukan seseorang terhadap orang lain yang diyakini lebih buruk dari dirinya.

Pada awalnya, sebagaimana dimuat dalam (Gerber, 2018) *upward comparison* diidentifikasi memberikan dampak pada menurunnya *self esteem*. Namun, seiring berkembangnya studi dalam perbandingan sosial, diperoleh hasil bahwa selain berpotensi menurunkan *self-esteem*, *upward comparison* juga dapat memotivasi seseorang untuk meningkatkan kemampuannya sehingga evaluasi dirinya pun menjadi semakin baik. Hal yang serupa juga terjadi pada *downward comparison*. Selain *downward comparison* memunculkan rasa lebih beruntung atau lebih baik, di sisi lain juga dapat mengakibatkan pemahaman baru bahwa orang yang membandingkan pun berpotensi untuk menurun kemampuannya.

Penelitian yang dilakukan pada tahun 1966 yang dimuat dalam the Journal of Experimental Social Psychology supplement, yang dilakukan oleh Wheeler (1966), memperkuat hipotesis Festinger tentang target perbandingan. Festinger menyampaikan bahwa seseorang cenderung membandingkan dengan orang lain yang memiliki tingkat kemampuan yang berdekatan (atau relatif sama), dibandingkan dengan orang dengan orang yang kemampuannya jauh. Goethals dan Darley, 1977) menyampaikan bahwa sebelum membandingkan, orang memilih target pembandingnya dengan mengukur atribut yang berhubungan dengan perbandingan. Sebagai contoh, seorang mahasiswa mungkin memilih seseorang yang usianya dan sekolah yang sama untuk membandingkan kecerdasan mereka karena sekolah dan usia berhubungan dengan kecerdasan. Sebaliknya, seseorang akan memilih target pembanding yang berbeda ketika mereka berusaha untuk memvalidasi pendapat mereka. Kesesuaian seorang musuh akan berarti lebih dibandingkan dengan kesesuaian seorang teman.. Teori Festinger, awalnya menekankan pada motif self-evaluation sebagai dasar kenapa seseorang melakukan social comparison. Teori ini kemudian didukung oleh preferensi orang untuk melakukan perbandingan dengan orang yang berada dekat di atasnya.

Menurut hasil penelitian ini, para praktikan melakukan perbandingan sosial baik yang bersifat upward maupun downward. Ketika berperan menjadi konselor, praktikan melakukan upward social comparison kepada temannya yang memiliki performa yang diyakini baik dan sesuai dengan kaidah keterampilan konseling maupun prosedur pelaksanaan konseling. Namun, dalam peranan ini mahasiswa cenderung tidak melakukan downward social comparison karena keengganan untuk merasa berperforma lebih baik daripada teman yang lain.

Keengganan ini nampak terutama ketika mahasiswa memberikan umpan balik kepada temannya yang menunjukkan bahwa mereka juga masih dalam proses belajar dan menggunakan bahasa yang mengarah pada bahwa mereka sama-sama melakukan kekeliruan dalam melakukan praktik. Seseorang dapat melakukan perbandingan dengan target yang lebih tinggi (misalnya orang yang lebih baik darinya dalam suatu hal, atau dengan target di bawahnya (misalnya, seseorang yang lebih buruk daripadanya). Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbandingan ke atas maupun ke bawah memiliki tingkat dampak yang sama. Dua kondisi dapat timbul, yaitu asimilasi atau kontras. Wheeler dan Suls, (2007) menyampaikan bahwa asimilasi terjadi ketika orang merubah self-esteem mereka mendekati target perbandingan. Sementara, kebalikannya terjadi ketika orang merubah self-estimate mereka dari target.

Berbeda dengan ketika berperan menjadi konselor, praktikan melakukan lateral social comparison ketika menjadi konseli. Mereka merasakan adanya kesamaan bahwa masing-masing dari diri seseorang memiliki persoalan yang menjadi beban kehidupan. Mengganggunya persoalan tersebut menjadikan mereka terdorong untuk terbuka dan berupaya mendapat bantuan dari teman yang berperan sebagai konselor dengan harapan bahwa mereka akan mendapat perspektif baru melalui sesi praktikum konseling. Kesadaran bahwa adanya kesamaan ini menjadikan mahasiswa mampu untuk membuka persoalan yang dialaminya, bahkan pada persoalan yang sebelumnya belum pernah dibicarakan kepada orang lain secara mendetail sebagaimana dilakukan di dalam praktikum konseling individual. Keterbukaan ini tidak saja membantu diri praktikan klien semata, namun juga memberikan pengalaman bagi konselor tentang bagaimana seseorang menghadapi persoalan dan mencoba untuk mendapatkan bantuan.

Sekalipun ini adalah mata kuliah praktikum, namun dapat memberikan efek therapeutic melalui perasaan bahwa masing-masing orang sama-sama memiliki persoalan dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Berperan menjadi pengamat praktikum tidak kalah menguntungkannya dibandingkan dengan berperan sebagai konselor maupun konseli. Walaupun peran pengamat tidak berarti menjadi pengamat saja, melainkan juga berperan sebagai konselor dan konseli pada lain kesempatan, namun menjadi pengamat memberikan ruang kontemplasi tersendiri bagi para praktikan. Hal yang menonjol terjadi manakala mahasiswa berperan sebagai pengamat adalah munculnya kesadaran lanjutan bahwa dengan melihat teman-teman lain memiliki beragam persoalan, kemudian memunculkan kesadaran bahwa persoalan yang mereka alami tidak seberat yang teman lain alami. Sebagaimana dari mahasiswa mengaku bahwa persoalan yang mereka yakini selama ini adalah sesuatu yang sangat berat, ternyata bukan apa-apa dibandingkan dengan persoalan yang teman alami. Secara subyektif mereka melakukan downward social comparison. Keyakinan ini menjadikan praktikan merasa empati dengan yang dialami oleh teman lain, dan setelahnya menjadikan mereka mensyukuri apa yang telah mereka alami. Kebersyukuran ini kemudian menjadikan praktikan merasa lebih positif dan percaya diri bahwa mereka dapat mengatasi persoalan yang sedang mereka alami. Wills (1981) menyampaikan bahwa orang dapat merasa lebih sedikit terancam, atau merasa lebih baik tentang dirinya dengan membandingkan dirinya dengan orang lain yang situasinya lebih buruk. Orang yang melakukan perbandingan merasa lebih baik dengan melakukannya.

Pandangan yang positif terhadap diri menunjukkan adanya indikasi penguatan diri atau yang sering disebut dengan self-enhancement. Sedikides &

Gregg (2008), menyampaikan bahwa self-enhancement merupakan fenomena psikologis yang melibatkan pengambilan pandangan yang cenderung positif pada diri sendiri. Penguatan diri terjadi melalui adanya social comparison yang mengarah pada pemahaman akan posisi seseorang diantara orang lain dalam sebuah kelompok dan kesadaran tentang apa saja yang dapat ditingkatkan untuk mencapai situasi yang lebih baik atau positif.

Dinamika dari praktikum konseling individual yang memberikan dampak positif terhadap diri para praktikan memberikan informasi bahwa penguatan diri terbentuk melalui pengalaman memerankan tiga peran dalam praktikum ini yaitu peran sebagai konselor, konseli, dan pengamat. Adanya motivasi untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan dalam melakukan konseling mencerminkan dorongan evaluasi terhadap performa praktikan. Selain itu, pengalaman dalam hal menyadari fakta-fakta bahwa ada praktikan lain yang memiliki situasi lebih buruk mendorong praktikan untuk melihat dirinya secara positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Favier, C., Eisengart, S., Colonna, R., *The Counselor Intern's Handbook*, (Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning, 2004) pp. 66-67,
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Gerber, J. P. (2018). Social comparison theory. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences. Advance online publication. DOI, 10, 978-3*.
- Goethals, G. R., & Darley, J. M. (1977). Social comparison theory: An attributional approach. *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*, 259-278.
- H. Hackney and S. Cormier (2005). *The Professional Counselor*. Boston: Pearson. P. 25. Cengage Learning.

- Ivey, A., Ivey, M., & Zalaquett, C. (2013). *Intentional Interviewing and Counseling: Facilitating Client Development in a Multicultural Society*.
- Mohamad, Z., & Mohamad, S. M. A. A. S. (2013). The Experience of Practicum Students in the Use of Theories While Conducting Counseling Sessions. *International Journal of Business and Social Science*, 4(13).
- Neukrug, E., *The World of the Counselor: an Introduction to the Counseling Profession*, (Belmont, CA: Brooks/Cole, Cengage Learning, 2012) pp. 170-173.
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2008). Self-enhancement: Food for thought. *Perspectives on Psychological Science*, 3(2), 102-116.
- Sharf, R. (2011). *Theories of psychotherapy & counseling: Concepts and cases*. Cengage Learning
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2002). Social comparison: Why, with whom, and with what effect?. *Current directions in psychological science*, 11(5), 159-163.
- Wheeler, L. (1966). Motivation as a determinant of upward comparison. *Journal of Experimental Social Psychology*, 1, 27-31.
- Wheeler, L., & Sulz, J. (2007). Assimilation in social comparison: Can we agree on what it is?. *Revue internationale de psychologie sociale*, 20(1), 31-51.
- Wills, T. A. (1991). Similarity and self-esteem in downward comparison. In *Versions of this chapter were presented at the Conference on Coping with Loss Experiences, Trier, West Germany, and in the Symposium "Current Perspectives on Social Comparison" at the meeting of the American Psychological Association, New Orleans, LA.* Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

KETENTUAN NASKAH

- Naskah artikel yang dikirim merupakan hasil penelitian atau hasil kajian kritis terhadap masalah Psikologi Pendidikan dan Konseling yang belum pernah dipublikasikan.
- Tulisan disusun dengan Sistematika:
 - Judul,
 - Penulis dan Instansi Asal
 - Abstrak (dalam bahasa Inggris), 1 spasi, 2 alinea
 - Pendahuluan,
 - Pembahasan / Isi (terdiri atas beberapa sub),
 - Penutup, dan
 - Daftar Pustaka.
- Naskah diketik dengan panjang lebih kurang 15 halaman kuarto diketik spasi ganda, huruf arial 11.
- Redaksi berhak mengubah tulisan tanpa mengubah isi.
- Tulisan dilengkapi dengan biodata secukupnya.
- Setiap diterbitkan penulis naskah akan diberi satu eksemplar nomor terbitan/cetak.

Alamat Redaksi :

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
Kampus Karangmalang, Yogyakarta 55281
Telp/Fax. (0274) 542183 psw 1312 E-mail: paradigmabkfp@uny.ac.id

Seluruh Isi, Sikap, serta Pendapat dalam Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling ini merupakan tanggung jawab penulis masing-masing, sehingga bukan tanggung jawab Dewan Redaksi Paradigma

ISSN 1907-297X



9 771907 297084

ISSN 1907-297X



9 771907 297084